

## Retret Satu Hari

Retret Sehari dimulai dari jam 8.30 pagi dan selesai jam 5 sore.

Makan siang disediakan.

Retret dimulai dengan pemberian instruksi oleh mentor, dilanjutkan dengan meditasi, makan siang, meditasi, dan sharing & berbagi pengalaman.

Jadwal\*:

8.00 Berkumpul di tempat retreat

8.30-10.00 Peserta baru mendapatkan instruksi meditasi dan bertanya jawab dengan mentor

10.00-11.30 Peserta bermeditasi

11.30-13.00 Makan siang dan beristirahat

13.00-16.00 Peserta bermeditasi

16.00-17.00 Tanya jawab dan sharing pengalaman

\*Jadwal dapat berubah sewaktu-waktu

### Tata Tertib Retret Satu Hari:

1. Peserta disarankan untuk melaksanakan enam sila selama retreat berlangsung, yaitu:
  - Saya mengambil sila untuk menghindari pembunuhan atau melukai makhluk hidup dengan sengaja.
  - Saya mengambil sila untuk menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.
  - Saya mengambil sila untuk menghindari perbuatan asusila.
  - Saya mengambil sila untuk menghindari kebohongan dan kata-kata yang kasar.
  - Saya mengambil sila untuk menghindari penggunaan narkoba dan alkohol.
  - Saya mengambil sila untuk lebih mengasihi dan baik hati kepada diri saya sendiri dan semua makhluk.
2. Semua peserta wajib mengikuti **SEMUA JADWAL, PETUNJUK, INSTRUKSI dan METODE** dari mentor.
3. Setiap peserta wajib melaksanakan Noble Silent yaitu **tidak berbicara dengan sesama meditator sama sekali selama retreat**. Peserta dapat bertanya/ berkonsultasi dengan mentor.
4. Wajib hadir **tepat waktu di tempat retreat**.
5. Berpakaian dengan sopan.

Untuk Wanita: Baju lengan tertutup, celana pendek selutut diperkenankan. Tidak boleh memakai rok pendek, celana pendek di atas lutut, celana ketat/legging, pakaian transparan.

Untuk Pria: Baju lengan tertutup, celana pendek diperkenankan. Tidak boleh memakai pakaian transparan, celana ketat/ jenis legging.

Perlengkapan pribadi untuk dibawa: bantal meditasi (jika perlu).

Makan siang dan air minum tersedia di tempat retreat. Kursi tersedia di tempat retreat.

### Retret Satu Hari mendatang:

1. 28 September 2014 di Jl. Nusa Indah, Jakarta Selatan
2. 25 Oktober 2014 di Jl. Nusa Indah, Jakarta Selatan
3. 26 Oktober 2014 di Jl. Nusa Indah, Jakarta Selatan
4. 28 November 2014 di Vihara Juru Mudi, Tangerang (khusus untuk sesi ini silakan mendaftar ke Pak Tinageren di 0813-86641702)
5. 30 November 2014 di Jl. Nusa Indah, Jakarta Selatan

Jika Anda setuju untuk menjalankan Tata Tertib diatas, silakan mendaftarkan diri dengan menghubungi twimindonesia[[@](mailto:twimindonesia@gmail.com)]gmail.com atau melaukan pendaftaran melalui

PENDAFTARAN RETRET SEHARI